

Διατροφή και στεφανιαία νόσος

Η καλύτερη διατροφή για μια υγιή καρδιά είναι αυτή που είναι πλούσια σε φρούτα και λαχανικά, μη επεξεργασμένους - υδατάνθρακες, όπως δημητριακά ολικής αλέσεως, και τροφές χαμηλές σε λίπος και περιεκτικότητα ζάχαρης.

Φρέσκα φρούτα και λαχανικά

Τα φρέσκα φρούτα και τα λαχανικά είναι πλούσιες πηγές αντιοξειδωτικών, τρέφουν και βοηθούν στην αποτροπή της οξειδωσης από την κακή χοληστερίνη, έναν από τους κύριους υπεύθυνους για την αρτηριοσκλήρωση. Αυξάνοντας την πρόσληψη αντιοξειδωτικών μπορείτε να μειώσετε αποτελεσματικά τη δημιουργία πλάκας στις αρτηρίες.

Τα 3 πιο σημαντικά αντιοξειδωτικά είναι οι βιταμίνες C, E και η καροτίνη.

Η βιταμίνη C βρίσκεται στα περισσότερα φρούτα και λαχανικά και κυρίως στα εσπεριδοειδή, και στα λαχανικά που έχουν πράσινα φύλλα.

Η βιταμίνη E βρίσκεται σε σπόρους και καρπούς αλλά και στο μπρόκολο.

Η καροτίνη βρίσκεται στα κίτρινα, πράσινα και πορτοκαλί φρούτα και λαχανικά, όπως καρότα, ακτινίδια, σπανάκι, σπαράγγια κ.α.

Άλλα σημαντικά αντιοξειδωτικά περιέχονται στην ομάδα των φλαβονοειδών, που βρίσκονται στο τσάι, στο κόκκινο κρασί, στη φλούδα του μήλου και στα πορτοκάλια.

Το φολικό οξύ, ένας τύπος της βιταμίνης B, μαζί με την βιταμίνη B6 και B12, είναι σημαντικό για την υγεία της καρδιάς. Οι περισσότεροι άνθρωποι με υψηλό επίπεδο ομοκυστεΐνης, που συνδέεται με τη στεφανιαία νόσο, βρέθηκε ότι είχαν χαμηλή πρόσληψη αυτών των στοιχείων, τα οποία βοηθούν στο να μην αναπτύσσεται η ομοκυστεΐνη στο αίμα.

Πηγή φολικού οξέως είναι τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά και τα δημητριακά. Οι βιταμίνες B βρίσκονται στο ψάρι, στα αβγά, στους σπόρους κ.α.

Πέντε γεύματα τη μέρα πλούσια σε βιταμίνες.

Για να είστε σίγουροι ότι παίρνετε αρκετά στοιχεία και βιταμίνες, έτσι ώστε να προστατεύετε την καρδιά σας, ακολουθήστε τον κανόνα με τα 5 γεύματα. Δηλαδή συμπεριλάβετε σε 5 γεύματά σας ημερησίως λαχανικά και φρούτα. Εδώ αναφερόμαστε στα κυρίως γεύματα, αλλά και στα σνακ. Ακόμα και μια πλούσια σαλάτα μπορεί να θεωρηθεί πλήρες γεύμα, ειδικά όταν συνοδεύεται και από λίγο τυρί ή ψάρι.

